

# 第三节 健康信念模式 Health Belief Model (HBM)



#### 你周围有这样的例子吗?

- ◆ 吸烟可能会致癌,但我没那么倒霉。
- ◆体检是很重要,但最近太忙,这次不去了。

#### 当然也有正面的例子:

医生说吸烟会导致冠心病,我必须戒烟。 只要我想做,就一定能做到!



- ◆HBM是由美国的 Hochbaum, Kegeles, Leventhal and Rosenstock 于20世纪50年 代初提出来的。用于解释为什么人们不接受 "疾病预防性筛检"(人们不愿意接受X线 检查来筛检结核病)。
- ◆1950s 和1960s, 美国卫生部门非常强调提高人们对新的医疗技术、服务和设备的使用



- ◆健康信念模式应用了心理学的概念来解释 人们的健康有关行为。它认为健康信念是 人们接受劝导、改变不良行为、采纳健康 行为的关键。
- ◆ HBM 认为,健康行为是由个体对疾病的自觉易感性、自觉疾病的严重程度、采取特定行为的自觉好处和可能障碍决定的。



## HBM中的基本概念

- ◆ 自觉易感性(Perceived Susceptibility):指个人内心感觉到自己健康状况面临受到损害、面临某种疾病的威胁。如某人发现自己很有可能发生癌症、癌症复发。
- ◆ 自觉严重程度(Perceived Severity): 人们对得了疾病的严重后果或得了病不治疗的严重后果的认识。如得了病是否会死亡、残废、剧烈疼痛? 得了病之后自己的工作、家庭生活、社会关系是否会受到严重影响?



#### HBM中的基本概念

- ◆ 自觉益处(Perceived Benefits): 人们对于采取某种行为以后,能够有效地消除健康损害、避免疾病发生和减轻损害后果的主观认识。如采取某行为之后,能否有效缓解病痛。只有人主观上感觉到了行为能够带来的益处,才能主动采取这种行为。
- ◆ 自觉可能障碍(Perceived Barriers): 人们对 采取某种健康行为可能遇到的客观困难或自己心 理上的障碍的主观认识。人们在考虑行为好处的 同时,也在判断该行为风险(副作用)、不愉快 (疼痛)、花费过多等。



#### HBM中的基本概念

- ◆ 行动的引发物(Cues to Action): 促使某种行 为发生的"导火线",如某一突发事件或因素。
- ◆ 自我效能(Self-efficacy): 是人们对自己是 否有能力执行某一特定行为的自信程度。自信心 具有很重要的作用,特别是当人们感觉到采取某 种行为会面临许多困难时,需要坚定克服困难的 信心,才能最后建立起这种行为。自我效能(自 信心)对于改变人们长期形成的生活习惯和饮食 习惯,如吸烟、饮酒、缺乏锻炼等行为时尤为重 要。



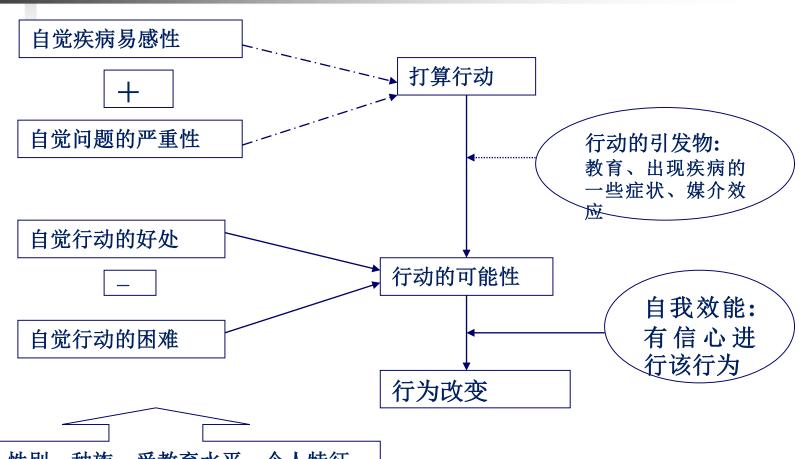
#### HBM中的基本概念小结

- 1. 威胁
  - A. 自觉疾病的易感性(如可 能患癌症)
  - B. 自觉疾病的严重性(如死亡)
- 2. 结果的预期
  - A. 自觉特定行为的益处
  - B. 自觉执行行为的可能障碍
- 3. 效能预期:对自己有能力完成所推荐行为的自信程度(自我效能)

另外:社会人口学因素,如教育、年龄、 性别等也以间接地影响行为的改变



### 理论的操作过程



年龄、性别、种族、受教育水平、个人特征 、社会经济地位、知识等因素